

Contoh Menu Sehari

Makan Pagi

- Nasi putih
- Telur Ceplok Air
- Pepes Tahu
- Tumis Kacang Panjang+Tempe

Selingan 10.00

- Selada Buah

Makan Siang

- Nasi Putih
- Daging bb Terik
- Botok Tempe
- Setup Wortel
- Jus Apel

Selingan 16.00

- Puding Buah

Makan Malam

- Nasi Putih
- Ikan bb Kuning
- Gadon Tahu
- Cah Labu Siam
- Air Jeruk Manis

Nutrisionis



INSTALASI GIZI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI



Tanggal :
Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Berat Badan :
Tinggi Badan :
Alamat :
Berat Badan Ideal :
IMT :
Status Gizi :

DIET PREEKLAMPSIA

Sumber : Departemen
Kesehatan R.I Direktorat
Gizi Masyarakat Subdit Gizi
Klinis



Kebutuhan

Energi :
Protein :
Lemak :
Karbohidrat :

PENYATI MAKANAN SEHARI

Jam makan	Berat (Gram)	URT
Makan Pagi		
Nasi/penukar		gelas
Lauk Hewani		ptg
Lauk Nabati		ptg
Sayuran		gelas
Buah		ptg
Minyak		sdm
Gula		sdm
Jam 10.00		
Snack		bh
Makan Siang		
Nasi/penukar		gelas
Lauk Hewani		ptg
Lauk Nabati		ptg
Sayuran		gelas
Buah		ptg
Minyak		sdm
Gula		sdm
Jam 16.00		
Snack		bh
Makan Malam		
Nasi/penukar		gelas
Lauk Hewani		ptg
Lauk Nabati		ptg
Sayuran		gelas
Buah		ptg
Minyak		sdm
Gula		sdm

Gambaran umum :

Preeklamsia merupakan sindrome yang terjadi pada saat kehamilan masuk pada minggu kedua puluh dengan tanda dan gejala seperti hipertensi, proteinuria, kenaikan berat badan yang cepat karena edema, mudah timbul kemerahan, mual, muntah, nyeri lambung, pusing, okigurua, gelisah dan kesadaran menurun

Tujuan diet :

- Mencapai dan mempertahankan status gizi optimal
- Mencapai dan mempertahankan tekanan darah
- Mencegah atau mengurangi retensi garam atau air
- Mencapai keseimbangan nitrogen
- Menjaga agar penambahan berat badan tidak melebihi normal
- Mengurangi atau mencegah timbulnya faktor resiko lain atau penyulit baru pada saat kehamilan atau setelah melahirkan

Syarat diet :

- Energi dan semua zat gizi cukup. Dalam keadaan berat, makanan diberikan secara berangsur sesuai dengan kemampuan pasien menerima makanan. Penambahan energi tidak melebihi 300 kkal dari makanan atau diet sebelum hamil
- Garam diberikan rendah dengan berat ringannya retensi garam atau air. Penambahan berat badan diusahakan dibawah 3 kg/bulan atau dibawah 1 kg/minggu
- Bentuk makanan disesuaikan dengan kemampuan pasien
- Cairan diberikan 2500 ml sehari. Pada keadaan oliguria, cairan dibatasi dan disesuaikan dengan cairan yang keluar melalui urin, muntah, keringan dan pernafasan

Makanan Yang Dianjurkan

- Roti panggang, Biscuit, Creakers
- Buah segar dan sari buah
- Minuman botol ringan, sirop, kaldu tak berlemak dan kopi encer



Makanan Yang Tidak Dianjurkan

- Makanan yang merangsang saluran cerna dan berbumbu tajam, bahan makanan yang mengandung alkohol, kopi dan yang mengandung zat tambahan (pengawet pewarna dan bahan penyedap)

Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan

- Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang atau membakar
- Banyak makan buah-buahan yang mengandung air
- Timbang berat badan setiap minggu untuk mengetahui naik berat badan